



РУКОВОДСТВО ПО УПРАВЛЕНИЮ КОМПЬЮТЕРОМ

XLC900 W/ 2 ОКНА LCD – САМОГЕНЕРИРУЮЩАЯ СИСТЕМА



Станьте на боковые опоры тренажера.

Quick Start (быстрый старт): осуществляется нажатием кнопки



Manual (ручной режим тренировки): нажмите кнопку



для выбора программы с ручным

управлением. Установите время или вес тренировки путем нажатия кнопки



. Начните тренировку

после нажатия кнопки



в любой момент времени.

УСТАНОВКИ:

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ: установите нагрузку путем нажатия кнопок



WORKOUT TIME (время тренировки): по умолчанию время тренировки 30 минут. Вы можете изменить время

тренировки путем нажатия кнопок



или цифровых кнопок на панели управления.

SETTING YOUR WEIGHT (установите вес пользователя): установите вес при помощи кнопок



или цифровых кнопок на панели управления. Устанавливайте вес каждый раз перед тренировкой. Это позволит тренажеру рассчитать более точно значение калорий, израсходованное в течение тренировки.

WORKOUT PAUSE (пауза): если вы остановите педали в течение тренировки компьютер перейдет в режим паузы и отключится. Начните движение педалей снова через 10-15 секунд, иначе компьютер произведет перезагрузку и обнулит внесенные значения.

ЗНАЧЕНИЯ ДИСПЛЕЯ: меняйте отображаемые значения на дисплее при помощи нажатия кнопки



ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Rolling Hills (Холмы): Программа состоит из серии плавно меняющихся нагрузок. Выберите кнопку



снова нажмите



, пока не появится на дисплее надпись Rolling Hills. Установите время тренировки

(time) и вес пользователя путем нажатия кнопки



и затем нажмите кнопку



для начала тренировки.

Ramp Up Down (Подъем/спуск): нагрузка в данной программе постепенно будет увеличиваться до максимального уровня к середине тренировки, затем постепенно начнет снижаться до минимального уровня.

Нажмите кнопку



, затем еще раз ее нажмите



пока на дисплее не появится надпись Ramp Up

Down. Установите время тренировки путем нажатия кнопки





, а затем нажмите кнопку





для начала тренировки.

Easy Intervals (Легкие интервалы): Данная программа с постоянным небольшим изменением между

сложными и легкими уровнями нагрузки. Нажмите кнопку  , затем еще раз ее нажмите  , пока не появится на дисплее надпись Easy Intervals. Установите время тренировки путем нажатия кнопки


 , а затем нажмите кнопку  для начала тренировки.


Sport Intervals (Спортивные интервалы): Данная программа с постоянным большим изменением между

сложными и легкими уровнями нагрузки. Нажмите кнопку  , затем еще раз ее нажмите  , пока не появится на дисплее надпись Sport Intervals. Установите время тренировки путем нажатия кнопки


 , а затем нажмите кнопку  для начала тренировки.

Calorie Goal (тренировка по расходу калорий): данная программа позволяет ввести количество калорий, которые вы хотите сжечь в течение заданного количества тренировочного времени. Уровень нагрузки будет

автоматически меняться в соответствии с заданным количеством калорий. Нажмите кнопку  , затем

еще раз нажмите эту кнопку  , пока не появится на дисплее calorie goal. Введите значение возраста (age), веса (weight), тренировочного времени (time), калорий в диапазоне между 50 – 999.

Mix3: Это тренировка по кросс-тренингу, которая позволяет совместить максимальное количество упражнений за одно тренировочное время. Тренируется нижняя часть тела, верхняя и одновременно и верхняя, и нижняя. В программе одноминутные сегменты с 8-ю различными упражнениями. Вы можете

установить свыше 16 уровней нагрузки. Выберите кнопку  . Установите время (time) и вес

(weight)  , а затем нажмите кнопку  для начала тренировки со следующими особенностями:

- 1. Stride Forward (Шаг вперед):** При умеренной нагрузки руки выполняют поддерживающую функцию.
- 2. Push Arms (Толчки):** Активные толчки руками на каждый шаг.
- 3. Stand on Side and Pull Arms:** Разместите ноги на боковые подножки. Тяните руки при обратном движении.
- 4. Reverse Stride and Bend Your Knees (Обратное движение и сгибание коленей):** Шагайте в противоположную сторону. Сгибайте ноги в коленях для того, чтобы максимально задействовать ноги.
- 5. Stride Forward and Lift Your Heels (Шаги вперед и поднятие пяток):** Максимальная нагрузка на голень.
- 6. Pull Arms (Тяните руки):** Активно тяните руки каждый раз при движении поручней на себя.

7. Stand on Side and Push Arms: Разместите ноги на боковые подножки. Толкайте поручни при движении назад.

8. Reverse Stride and Lift Toes (Обратные шаги и поднятие пальцев ног): Шагайте назад на педалях и тяните пальцы ног для того, чтобы напрячь мышцы квадрицепса.

HEART RATE (кардио контроль): в данном тренажере есть возможность измерения частоты сердечных сокращений при помощи контактных пластин измерения пульса либо при помощи специального нагрудного датчика. Нагрудный датчик беспроводной передает виа- радиосигналы эллиптическому тренажеру. Нагрудный датчик необходимо одевать на голое тело для более четкого и правильного считывания пульса. При необходимости элемент увлажните незначительно водой для лучшего контакта. На контактных пластинах необходимо держать ладони до полного считывания пульса, когда руки снимите с датчиков пульса, считывание данных прекратится.

Cruise Control: в любой момент времени нажмите кнопку Cruise Control для фиксации текущего значения пульса и для того, чтобы компьютер внес в память значение пульса, которое в будущем не следует превышать.

HRC Target: задайте ограничение по величине пульса. Нагрузка в ручном режиме Manual – постепенно будет увеличиваться для того, чтобы достичь установленной величины пульса и сохранить это значение в пределах 10 ударов. Введите значение возраста (age), вес (weight) и время тренировки (time). Установите желаемое значение пульса в пределах 70-200. % максимальный от установленного пульса будет рассчитан тренажером автоматически на основании введенного значения возраста.